

Профилактика игровой зависимости

Сотовый телефон, компьютер или планшет — такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристаёт к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но мама занята. И чтобы нейтрализовать ребенка, она даёт ему... сотовый телефон: На, поиграй. Таким образом она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на её сигналы. Это не может не понравиться им обоим.

В раннем возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока ещё привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. У ребенка формируется устойчивая связь — захотел развлечься — взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: *Дай поиграть!*

Купив ребенку компьютер, многие родители сначала не могут нарадоваться: сидит дома, с дурными ребятами не дружит, всегда под присмотром.

Лет 30 назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга. Заменяя пальчиковые игры вожделением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.

Чем раньше ребенок начал приобщаться к компьютеру, тем у него выше шансы стать зависимым. При этом немаловажно, во что играет ребенок, в какие игры. Психологи говорят, что детям до 7 лет если и приобщаться к компьютеру, то через образовательные игры, обучающие чтению и счету. Крайне нежелательно, чтобы дети младшего возраста играли в агрессивные игры или просто бесцельно бродили бы со страницы на страницу, а лучше, если бы они вообще не садились ни за компьютер, ни за планшет. А если уж вы его решили допустить к технике, то не забывайте о том, что компьютерная игра не способна заменить классических развивающих и обучающих игр с реальными предметами — кубиками, пирамидками, книгами и карандашами. Ребенку необходимо прикосновение, чтобы понять этот мир. Компьютер не даёт такой возможности.

Термин «**компьютерная игровая зависимость**» появился ещё в 1990 году. Компьютерная зависимость — это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм.

Уже длительное время ученые пытаются разобраться: компьютерная зависимость у детей — это болезнь или социальная проблема? Вначале развивалась компьютерная игровая зависимость у взрослых. Затем компьютерная зависимость появилась и у детей. Это серьезная эмоциональная зависимость, и иногда справиться с ней самостоятельно не способен даже зрелый человек.

Различают несколько видов компьютерной зависимости:

- **Игровая**, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.

- **Сетевая** зависимость, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет-общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в "реале". Зато в сети они разворачиваются на всю, анонимность позволяет им раскрыться и показать свои лучшие качества, обзавестись массой друзей по болтовне или поклонников своего творчества.

- Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт, так называемый **серфинг** по аналогии с видом спорта, когда спортсмен преодолевает волну за волной. Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не торчит на "одноклассниках", то с ним все в порядке. Но на самом деле он убивает время непрерывным поглощением информации, которая ему никогда не пригодится, просматривает всяческие "интересные факты" и самые красивые места мира.

Весь ужас в том, что компьютерная зависимость не щадит никого, и практически любой человек может стать ее жертвой, и 25-летняя девушка, и 50-летний мужчина. Настолько интересен и привлекателен этот мир виртуальных приключений. Но самые страшные трагедии случаются тогда, когда жертвой зависимости от компьютера становятся дети.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни?

Кто больше зависим от игр на компьютере?

- Дети тех родителей, которые мало бывают дома, дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.

- Самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст — это 12-15 лет.

- Мальчики. По статистике на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков. Связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

Опасность компьютерной зависимости

Вам, уважаемые родители и педагоги, вероятно, кажется, что страшнее наркотической и алкогольной зависимости из всех прочих ее видов нет ничего. И по большому счету, вы правы. Однако не менее опасна компьютерная зависимость. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. Ясно, что как таковая эта зависимость не представляет угрозы жизни и физическому здоровью самого зависимого и его окружающих, но так ли это на самом деле?

Несколько фактов



1. Самостоятельно только около 20% детей могут перерасти эту проблему.

2. Ребенок может находиться за компьютером не более 1-го часа в день. Подросток — до 2-3-х часов с перерывами.

3. В Финляндии не берут в армию с диагнозом «компьютерная зависимость».

4. Долгое нахождение перед монитором может вызывать нарушения зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, апатию, раздражительность, усталость, бессонницу. Взрослый человек чувствует себя «выжатым и опустошенным» после нескольких часов работы за компьютером, что же говорить про ребенка.

Признаки компьютерной зависимости у детей

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером или ТВ.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.

- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором.
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным за экраном.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.
- Ребенок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.
- Ребенок приходит из школы и первым делом садиться перед ТЗ или включает компьютер.
- Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.
- Завязатого компьютерщика можно отличить сразу. Он обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни. Даже красоты природы — и те воспринимаются с меньшим восторгом, поскольку возможности компьютерной графики безграничны, и на экране монитора появляются дивные, фантастически прекрасные пейзажи, которые не существуют в действительности.

Насколько компьютер вреден для здоровья?

Конечно, понятны опасения родителей по поводу здоровья детей.

Реальным фактором риска может стать нагрузка на зрение. И все же общение с компьютером не вреднее, чем длительное сидение у телеэкрана. Не нужно забывать об элементарной профилактике — делать перерывы в занятиях и гимнастику для глаз, посещать время от времени окулиста. И обратите внимание на технические характеристики экрана вашего монитора (проконсультируйтесь еще до покупки).

Конечно, необходимо приучить ребенка контролировать свою позу, чтобы не возникали нарушения осанки. Но это вовсе не специфическое требование — правильно сидеть нужно и за обычным столом. И малоподвижный образ жизни, и лишний вес свойственны не только компьютерным пользователям.

Так что в отношении работы за компьютером нужно соблюдать обычные **гигиенические требования**: подобрать удобную мебель, следить за физическим самочувствием и состоянием нервной системы ребенка, не допускать перегрузок.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью



- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястьях).

Но что же делать, если проблема все же возникла?

Никакие убеждения, уговоры, угрозы не будут иметь эффекта. Скорее всего, вы вызовете к себе агрессию, а сам игроман еще глубже погрузится в выдуманный мир, так как в реальном его «никто не понимает». Зависимость от компьютерных игр у подростков опасна тем, что человек находится в непростом периоде жизни. Время, когда он должен искать свое место в обществе, начинать строить отношения с противоположным полом и сверстниками, оказывается упущенным. В дальнейшем это вызовет психологические проблемы иного толка.

Проявление симптомов компьютерной зависимости должно насторожить родителей и заставить обратиться к специалистам, которым подскажут, как справиться с компьютерной зависимостью у детей.

Диагностика компьютерной зависимости

Как при большинстве психических заболеваний, именно окружающие первыми замечают изменение характера и поведения больного. Убедить же самого игромана в том, что он болен, очень сложно. Первый шаг в лечении пациента — это осознание своей патологической зависимости от компьютера. Очень важно позитивно настроить больного на визит к психотерапевту, иногда для этого может быть использован какой-либо предлог в виде психологического тестирования, профессионального ориентирования.

Важным этапом успешного лечения компьютерной зависимости является выявление причин, побудивших человека уйти от реальности.

Причины компьютерной зависимости

- **Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье.** Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребенку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребенка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребенка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

- **Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.** Например, жил-был 13-летний подросток. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремился, да и к учебе мало рвения проявлял — так, телевизор бы ему все смотреть да «в потолок плевать». И вот, появляется у этого юного лентяя компьютер! Подросток понимает, что можно сидя дома, не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвождает» ребенка к экрану монитора. Опять же не факт, что обязательно возникнет компьютерная зависимость, но... предпосылка весомая.

- **Неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.** Допустим, ребенок (подросток) слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребенка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

- **Общая неудачливость ребенка.** Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребенок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребенка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он — главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель). В сети Интернет такой ребенок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.

- **Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.**

- **Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.**

- **Как уберечь ребенка от зависимости?**

К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

- Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».

- Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.

- Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

- Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.

- Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

- Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по несколько часов. Детям младшего школьного возраста — не более получаса, старшего школьного возраста — не более часа в сутки на игры.

- Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается отпрыск. Если вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги ребенок скоро научится быстро "захлопывать" запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.

- Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать "достаточно" — компьютер нужен папе.

- Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные

секции. Очень действенный метод — отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию — к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.

- Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, это какой-то редкий вид спорта, фехтование, например. Или кружок квиллинга. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.

- Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

- Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который "не читал, но осуждаю".

- Возможно ли лечение от компьютерной зависимости? Как избавиться от симптомов компьютерной зависимости? Конечно, это возможно. Но это долгий и сложный процесс, успех которого зависит от многих факторов. Как лечить симптомы компьютерной зависимости во многом зависит от индивидуальных особенностей человека. Лечение любой зависимости — трудный процесс, требующий участия как зависимого человека, так и его окружения. Скорее всего, потребуется время для того, чтобы страдающий компьютерной игровой зависимостью снова начал чувствовать вкус жизни. В этом отношении компьютерная зависимость сродни наркомании. Важно также помнить: если пустота, образовавшаяся в жизни человека после полного или частичного отказа от игр, не будет заполнена, велика вероятность рецидива. Лечение компьютерной зависимости, как и лечение любой другой зависимости, требует дальнейшего психологического сопровождения пациента. В тяжелых случаях лечением компьютерной зависимости занимается врач-психиатр.

- Итак, зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой ребенок и подросток, но шансы уменьшаются, если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у ребенка разносторонние интересы и увлечения;
- ребенок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;

- ребенок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.

Важно знать:

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся — нельзя. Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.

Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.

Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

Профилактика зависимости от компьютерных игр

Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье. Ведь речь идет и о нашем будущем тоже, насколько крепким будет здоровье, а старость безоблачной и счастливой. Поэтому на первое место в системе ценностей нужно ставить качество воспитания детей, основанное на личном примере, взаимном уважении и доверии.

Поэтому:

- Важен личный пример родителей. Если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.

- У ребенка должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером.

- Поддерживайте общение ребенка со сверстниками: их игры на свежем воздухе, общие увлечения (без компьютера).

- Все должно быть спланировано так, чтобы не оставалось свободной минуты. Это совместные дела, уличные игры, праздники, походы в музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками и т.д.

- Используйте компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.

- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.

- Отдавайте предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждайте с ребенком те игры, в которые ему было бы, по вашему мнению, полезнее играть.

- Установите специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение, позволяющее контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

Ни одна мать не позволит ребенку употреблять наркотики, почему же компьютер и телевизор используются как средство занять ребенка, чтобы не мешал родителям в их важных делах? Психика ребенка формируется во взаимодействии со взрослыми, каким будет это взаимодействие решает каждый на своем месте. Но совместные походы в театры, на природу с палаткой и костром, а также лыжи, коньки и просто прогулки на свежем воздухе не причинили вреда еще ни одному человеку. Во время такого досуга у детей воспитывается уважение к родителям и до них легче доходит смысл слов о вреде многочасового сидения у компьютера. Занятия в кружках, спортивных секциях по интересам, помощь старым и слабым, выбор хороших художественных и мультипликационных фильмов помогают ребенку увидеть всю красоту и многообразие живого окружающего мира и сравнить его с виртуальным. А компьютер можно использовать в мирных, познавательных и в творческих целях. Главное – ребенка увлечь!

Следует помнить, что игромания (лудомания) – это достаточно серьезное заболевание. И, если вы обнаружили признаки игромании (лудомании) у своего родственника, знакомого или близкого человека, следует незамедлительно принимать меры по его лечению. Иначе игромания (лудомания) может привести к непоправимым последствиям.

Лечением игромании занимаются **врачи-психиатры-наркологи, психотерапевты** и успех лечения зависит в первую степень от того, насколько истинным является желание пациента излечиться и как врач заинтересует пациента на преодоление этого недуга. В первую очередь лечение должно быть последовательным и непрерывным. Очень важно при таком заболевании, как игромания, лечение которой должно проводиться при полном согласии больного, участие родственников и близких людей пациента.

Поддержка со стороны близких поможет значительно быстрее и эффективнее справиться с этим недугом.